

免责声明：本网站持续更新。在所有内容翻译完成之前，其中一些内容可能为英文。

应对压力 应对压力

2020年7月1日更新

[打印](#)

疫情会带来精神压力

2019 新型冠状病毒肺炎(COVID-19) 可能给人们带来精神压力。对于新疾病以及可能发生事情的恐惧和焦虑可能会令人不知所措，并在成年人和儿童中引发强烈的情绪。一些公共卫生措施，如保持社交距离，会使人们感到孤立和孤独，并增加压力和焦虑。然而，这些措施对于减少COVID-19传播是必要的。**以健康的方式应对压力会让您、您的亲人以及您的社区变得更强大。**

传染病爆发期间的压力有时会导致以下情况：

- 害怕和担心自己和亲人的健康、财务状况或工作，或者失去所依赖的支持服务。
- 睡眠或饮食习惯发生改变。
- 难以入睡或集中精神。
- 慢性健康问题恶化。
- 心理健康状况恶化。
- 增加烟草和/或酒精以及其他药物的使用。



照顾您的心理健康

在当前全球流行病期间，您可能会感到**压力增加**。恐惧和焦虑可能令人难以承受并引发强烈情绪。

遇到危机时立即寻求帮助

- 拨打911
- **灾难求助热线** [☎](#)：1-800-985-5990（西班牙语请按2），英语请发送短信TalkWithUs，西班牙语请发送Hablanos至66746。来自波多黎各的西班牙语使用者可以发送短信Hablanos至 1-787-339-2663。
- **国家自杀预防热线** [☎](#)：英语请拨 1-800-273-TALK (8255)，西班牙语请拨 1-888-628-9454，或使用**生命危机聊天** [☎](#)。
- **全国家庭暴力热线** [☎](#)：1-800-799-7233或发送短信LOVEIS至22522
- **全国虐待儿童热线** [☎](#)：1-800-4AChild (1-800-422-4453) 或发送短信至1-800-422-4453
- **全国性侵犯热线** [☎](#)：1-800-656-HOPE (4673)或**在线聊天** [☎](#)
- **老年人护理定位器** [☎](#)：1-800-677-1116 **听障人士电话说明** [☎](#)
- **退伍军人危机专线** [☎](#)：1-800-273-TALK (8255) 或**危机聊天** [☎](#) 或发送短信至8388255

寻找药物滥用和精神健康的医疗保健提供者或治疗方法

- [SAMHSA全国服务热线](#) [☞](#) : 1-800-662-HELP (4357) 和听障人士电话 : 1-800-487-4889
- [治疗服务定位器网站](#) [☞](#)
- [符合联邦要求的特定医疗中心交互式地图](#) [☞](#)

每个人对压力情况的反应有所不同

您如何在COVID-19全球流行病期间应对压力取决于您的背景、家人或朋友的社会支持、财务状况、健康和情感背景、生活的社区以及许多其他因素。由于COVID-19全球流行病可能带来的变化以及我们试图控制病毒传播的方式可能会影响每一个人。

面对危机的压力可能反应更强烈的人群包括:

- 因感染COVID-19而患重病风险较高的人群（例如，老年人和患有某些基础疾病的各年龄段人群）。
- 儿童和青少年。
- 照顾家庭成员或亲人的人。
- 一线工作者，例如健康护理提供者和急救人员。
- 从事食品行业的必要工作者。
- 目前存在精神健康问题的人。
- 使用药物或有药物使用障碍的人。
- 失业、工作时间减少或职业产生其他重大变化的人。
- 残障人士或发育迟缓的人。
- 与他人社会隔绝的人，包括独居者和生活在农村或边远地区的人。
- 属于某些种族和少数族裔群体的人。
- 无法使用其主要语言获取信息的人。
- 无家可归者。
- 生活在聚居（集体）环境中的人。

照顾您和您的社区

照顾朋友和家人是一种缓解压力的方式，但同时也要照顾好自己。[帮助他人应对压力](#)，比如提供社会支持，也可以使您的社区变得更强大。在保持社交距离期间，人们仍然可以保持社会联系并照顾自己的心理健康。电话或视频聊天可以帮助您和您的亲人建立社会联系，减少孤独感和孤立感。

健康应对压力的方法

- **了解如果生病并担心COVID-19时该怎么做。** 在开始任何COVID-19自我治疗之前，请联系卫生专业人员。
- **了解在哪里和如何获得治疗**以及其他支持服务和资源，包括咨询或治疗（亲临或通过远程保健服务）。
- **照顾好自己的情绪健康。** 照顾好自己的情绪健康有助于您对于保护自己和他人的紧急需求能够清楚地思考并做出反应。
- **通过观看、阅读或听新闻报道**（包括社交媒体上的新闻）放松一下。反复听到疫情消息会令人心烦意乱。
- **照顾身体。**
 - 深呼吸、舒展身体、或[冥想](#) [☞](#)。
 - 尝试健康、营养均衡的饮食。
 - 定期锻炼。
 - 保证充足睡眠。
 - 避免过度饮酒和使用药物。
- **抽时间放松。** 尝试做一些您喜欢的其他的事。
- **与他人保持联系。** 和您信任的人聊一聊您的忧虑和感受。
- **与您的社区或宗教组织保持联系。** 当采取社交距离措施时，考虑通过网络、社交媒体、电话或邮件进行联系。

了解事实有利于缓解压力

了解COVID-19的事实并[阻止谣言的传播](#)，有助于减轻压力和[污名化](#)。了解自己和您关心的人面临的[风险](#)可以帮助您与他人建立联系，减轻疫情带来的压力。

照顾您的心理健康

[心理健康](#)是整体健康和福祉的重要组成部分。它会影响我们的思维、感觉和行为。它还可能影响我们处理压力的方式、与他人的关系以及在紧急情况下的选择。

在紧急情况下，已有[精神健康问题](#)或[药物使用障碍](#)的人可能特别容易受到伤害。[精神健康问题](#)（如抑郁、焦虑、躁郁症或精神分裂症）会影响人们的思维、感觉、情绪或行为，影响他们与他人交往的能力和日常功能。这些情况可能是情境性的（短期）或长期性的（慢性）。已有[心理健康问题](#)的患者应继续接受治疗，并了解新的或恶化的症状。如果您认为自己出现新的或更严重的症状，请致电您的[医疗保健提供者](#)。

如果压力连续几天干扰您的日常活动，请致电您的医疗保健提供者。一些免费和保密的[资源](#)也可以帮助您或您的亲人与您所在地区有经验及训练有素的顾问取得联系。

遇到危机时立即寻求帮助

- 拨打911
- [灾难求助热线](#) [☞](#)：1-800-985-5990（西班牙语请按2），英语请发送短信TalkWithUs，西班牙语请发送Hablanos至66746。来自波多黎各的西班牙语使用者可以发送短信Hablanos至1-787-339-2663。
- [国家自杀预防热线](#) [☞](#)：英语请拨1-800-273-TALK (8255)，西班牙语请拨1-888-628-9454，或使用[生命危机聊天](#) [☞](#)。
- [全国家庭暴力热线](#) [☞](#)：1-800-799-7233或发送短信LOVEIS至22522
- [全国虐待儿童热线](#) [☞](#)：1-800-4AChild (1-800-422-4453) 或发送短信至1-800-422-4453
- [全国性侵热线](#) [☞](#)：1-800-656-HOPE (4673) 或[在线聊天](#) [☞](#)
- [老年人护理定位器](#) [☞](#)：1-800-677-1116 [听障人士电话说明](#) [☞](#)
- [退伍军人危机专线](#) [☞](#)：1-800-273-TALK (8255) 或[危机聊天](#) [☞](#) 或发送短信至8388255

寻找药物滥用和精神健康的医疗保健提供者或治疗方法

- [SAMHSA全国服务热线](#) [☞](#)：1-800-662-HELP (4357) 和听障人士电话：1-800-487-4889
- [治疗服务定位系统网站](#) [☞](#)
- [符合联邦要求的特定医疗中心交互式地图](#) [☞](#)

自杀

不同的生活经历会影响一个人的自杀风险。例如，遭遇过暴力，包括遭受过虐待儿童、霸凌或性暴力的人的自杀风险更高。据悉，孤立感、抑郁、焦虑以及其他情绪或经济压力会增加自杀的风险。在像全球流行病这样的危机中，人们可能更容易产生这些感觉。

然而，有一些方法可以防止自杀的想法和行为。例如，来自家庭和社区的支持，或感受到与他人的联系，以及能够获得面对面或虚拟的咨询或治疗，可以帮助消除自杀想法和行为，特别是在COVID-19疫情这类危机期间。

进一步了解CDC在[预防自杀](#)方面的工作。

其他资源：

- [国家自杀预防热线](#) [☞](#)：英语请拨1-800-273-TALK (8255)，西班牙语请拨1-888-628-9454，或使用[生命危机聊天](#) [☞](#)。
- [SAMHSA预防自杀](#) [☞](#)
- [自杀风险因素和警讯](#) [☞](#)
- [与可能有自杀倾向的人沟通的五个行动步骤](#) [☞](#)

从COVID-19康复或结束居家隔离

如果您患有或曾接触过COVID-19，与他人隔离可能会带来压力。每个结束居家隔离的人可能会有不同的感受。

这些情绪反应可能包括：

- 复杂情绪，包括宽慰情绪。
- 恐惧、担心自己和亲人的健康。
- 患过COVID-19并自我监测或被他人监测的经历带来的压力。
- 悲伤、愤怒或沮丧，因为朋友或亲人害怕被您感染，即使您已被证实可以与其他人待在一起。
- 由于患有COVID-19而无法正常工作或教育孩子的愧疚感
- 即使得过COVID-19，还要担心再次感染或生病。
- 其他情感或心理健康状态变化。

如果孩子或他们认识的人患有COVID-19，即使他们现在身体好转并能够再次与他人待在一起，[孩子们也可能会感到不安](#)或有其他强烈的情绪。

资源

针对所有人

- [应对灾难或创伤事件](#)
- [HHS ASPR TRACIE COVID-19行为健康资源](#) 
- [冠状病毒疫情期间税收减免与纾困金](#) 

针对社区

- [在传染病爆发期间应对压力](#)  
- [在传染病爆发期间照顾您的行为健康](#)  

针对家庭和儿童

- [在COVID-19疫情期间帮助儿童应对](#)
- [帮助儿童应对紧急情况](#)
- [灾后应对](#)  - 适用于3-10岁儿童的Ready Wrigley活动手册
- [青少年抑郁症](#) 

对于重病高风险人群

- [重症护理计划COVID-19应对工具包](#) 

对于医护人员和急救人员

- [医护人员和急救人员：如何在COVID-19全球流行病爆发期间应对压力并提高抵抗力](#)
- [应急响应者：如何照顾好您自己](#)
- [灾难技术援助中心](#)  (SAMHSA)

对于其他员工

- [员工：如何在COVID-19全球流行病爆发期间应对工作压力并提高抵抗力](#)